.הליבה לשיקום

.סדרת מאמרים על התמכרויות התנהגותיות

.התנהגות מינית כפייתית

.הביולוגיה, הדפוס וההתאוששות

.traduzca al hebreo אוקיי, הבנתי. אנא ספק את הטקסט שברצונך שאני א

.זוהי ההתמכרות ההתנהגותית עם הכי הרבה בושה מצורפת אליה

.זו בדיוק הסיבה שבגללה הבושה צריכה לצאת מהמסגרת קודם כל

מעגל הדופמין, .(ארגון הבריאות העולמי, 2022) ICD-11-הפרעת התנהגות מינית כפייתית מופיעה ב הפעלת קולטני האופיאטים, והחיזוק המשתנה המונע על ידי חידוש - אלו הם גורמים ביולוגיים. ההחלמה .משתמשת באותה ארכיטקטורה כמו כל תלות אחרת

.סעיף 1 – הביולוגיה קודם כל

.ה"סנטוריון" - פעילות מינית היא אחת מאירועי הדופמין הטבעיים החזקים ביותר הקיימים .האבולוציה תכננה זאת בכוונה תחילה

פעילות מינית היא המנגנון העיקרי שבאמצעותו המין מתרבה. לאבולוציה היו מאות מיליוני שנים לעצב אותה כך שתהיה מספיק מהנה כדי להיות מבוצעת באופן עקבי. התוצאה: שחרור הדופמין הקשור לפעילות מינית ולאורגזמה הוא אחד מאירועי הדופמין הגבוהים ביותר המתרחשים באופן טבעי במערכת העצבים האנושית. זה לא מקרה או פגם בתכנון. זוהי ההודעה הביולוגית החשובה ביותר עבור רבייה.

הבנה זו מסירה את השיפוט המוסרי מהמנגנון: אותו מעגל תגמול עצבי שאליו ממכרות חומרים משתלטות, הוא גם המעגל שאליו פעילות מינית נועדה להפעיל בעוצמה. מערכת שנבנתה להיות מתגמלת נמצאת בשימוש כפייתי. הבעיה אינה הדחף עצמו. הבעיה היא מה שקורה כאשר הדחף עוקף שליטה מרצון.

1.1 — .הפרופיל הנוירוכימי המלא

.נוירוכימי	מה זה עושה במהלך פעילות מינית?	השלכות רלוונטיות לשימוש בחומרים ממכרים.

דופמין – אות הציפייה והרצון.	עולה בחדות במהלך התרגשות. מגיע לשיא באורגזמה. מייצר את תחושת הדחף העצום – הכוח המניע לקראת השגת המטרה. דופמין אינו עצמו ההנאה. הוא המוטיבציה לכיוון הנאה צפויה.	הדופמין מניע את התנהגות החיפוש – הזמן המושקע בפעילות מינית. כמו במקרה של התמכרות לחומרים, מתפתחת סבילות לדופמין: הגירוי שבעבר גרם לשחרור אינטנסיבי של דופמין הופך לפחות יעיל, מה שמגביר את הצורך בגירויים בעוצמה גבוהה יותר.
אופיאטים אנדוגניים – אותות של הנאה.	אנדורפינים ואנקפלינים משתחררים האורגזמה, ויוצרים את □□□במהלך ו תחושת החום והסיפוק המאפיינת את מצב הפוסט-אורגזמה. מערכת הקולטנים שאותה אופיאטים חיצוניים (הרואין, אוקסיקודון) מפעילים, מופעלת גם על ידי אופיאטים פנימיים במהלך האורגזמה.	בגלל זאת, נלטרקסון - חומר חוסם קולטני אופיאטים מסוג מו, המשמש לטיפול בהתמכרויות לאלכוהול ולאופיואידים - הוכח כי יש לו השפעות על התנהגות מינית כפייתית. המרכיב האופיאטי במערכת התגמול המיני הוא ספציפי וניתן לטיפול באמצעות אותם תכשירים המשמשים לטיפול בהתמכרויות אחרות.
אוקסיטוצין – אות הקשר.	משתחרר במהלך מגע פיזי, אורגזמה ומבט ישיר ממושך. גורם לנטייה ליצור קשרים חברתיים - הרצון להיות קרוב לאדם הספציפי ששיתף ביצירת השחרור של האוקסיטוצין. אוקסיטוצין הוא החומר שממיר יחסי מין לקשר רגשי.	התנהגות מינית כפייתית המעקפת את הקשר הרגשי – כמו צפייה בפרונוגרפיה או החלפת בני זוג תכופה ללא חיבור רגשי – עלולה לגרום לעוררות מינית (אורגזמה) מבלי ליצור את הקישור האוקסיטוציני שאליו נועדה המיניות הבריאה. התגמול הוא חלקי: מרכיבי הדופמין והאופיאטים מופעלים, אך מרכיב הקישור האוקסיטוציני נעדר. זה יוצר חסר ספציפי – האדם פעיל מבחינה מינית, אך אינו מקבל תמיכה רגשית.
וזופרסין – אות לקשר זוגי (במיוחד אצל זכרים).	עובד יחד עם אוקסיטוצין ליצירת קשר זוגי בגברים. ואסופרסין קשור לדחף ההגנתי כלפי בן/בת זוג ספציפיים - "האות המציין "האדם הזה חשוב לי".	פעילות מינית חוזרת עם בני זוג רבים עשויה לגרום להפחתה בתגובת הקישור של הורמון הוואסופרסין, וכתוצאה מכך נוצר דפוס שבו היכולת ליצור קשר אינטימי באמצעות קשרים מיניים פוחתת בהדרגה. אדם שהשתמש במין באופן כפייתי במשך שנים רבות עשוי לגלות שלגיטימציה של יצירת קשר אינטימי הופכת להיות קשה יותר ויותר.
סרוטונין – אות השובע.	הסרוטונין עולה לאחר אורגזמה ותורם לתקופת הרגיעה – התקופה של ירידה במוטיבציה המינית העוקבת אחר הסיפוק. זהו ה"מתג" הטבעי שמכבה את הדחף.	כמו במערכת הסרוטונין בשימוש התנהגות מינית (MDMA), במדמה כפייתית כרונית עשויה להחליש את אות הרוויה של הסרוטונין - מה שמוביל לתקופת צינון מופחתת, לחזרה מהירה יותר על החיפוש אחר גירוי, ולקושי הולך וגובר לחוות סיפוק מכל מפגש מיני בודד.

1.2 — גורם החדשנות: מדוע להתמכרות הספציפית הזו אין גבול.

בניגוד לרוב ההתמכרויות התנהגותיות, להתנהגות מינית כפייתית יש מנגנון ביולוגי ספציפי שאינו קיים בהתמכרות להימורים, משחקים וצריכת מדיה: אפקט קולידג'.

אפקט קולידג' הוא תגובה מינית המתועדת אצל יונקים (נחקרה רבות וקיימת בכל המינים), שבה המוטיבציה המינית מתחדשת עם הכנסת בן/בת זוג חדשים. בעל חיים שהגיע לרוויה מבן/בת זוג אחד יחזור לפעילות מינית כאשר יוצג לו בן/בת זוג חדש. זה אינו פגם אופי - זוהי המנגנון האבולוציוני שמקדם גיוון גנטי. בסביבה הקדומה, הדבר הוגבל על ידי הזמינות בפועל של בני/בנות זוג חדשים. בסביבה הדיגיטלית, אין הגבלה כזו.

מה זה אומר בהקשר הדיגיטלי?	אפקט קולידג' בהקשר האבולוציוני
פורנוגרפיה ואפליקציות היכרויות מספקות מעין מספר בלתי מוגבל של בני זוג חזותיים חדשים, ללא עלות חברתית. אפקט קולידג' מתעורר עם כל תמונה, סרטון או פרופיל חדש – וגורם לעלייה ברמות הדופמין, שאינה מנוטרלת על ידי מנגנון הרוויה מכיוון שהחדשנות אינה נגמרת. זהו גירוי מעבר לנורמלי: גירוי בעוצמה רבה יותר ובמשך זמן ארוך יותר מכל דבר שמערכת התגמול במוח התפתחה להתמודד איתו.	המוטיבציה המינית מתחדשת באמצעות חידוש אמיתי בבן/בת הזוג. תופעה זו מתרחשת מדי פעם, ומפוקחת על ידי זמינותם בפועל של בני זוג, מבנה חברתי והמציאות הפיזית של רבייה. מנגנון הרוויה פועל כראוי מכיוון שהגירויים החדשים הזמינים בעולם האמיתי מוגבלים.

סעיף 2 – הפרעה בהתנהגות מינית כפייתית: מה זה ומה זה לא.

ה"סנטוריון" - דחף מיני גבוה אינו הפרעה. אובדן שליטה מרצון על התנהגות מינית הוא כן.

ההבחנה בין דחף מיני גבוה ובריא לבין הפרעת התנהגות מינית כפייתית אינה קשורה לתדירות, לא לסוג הפעילויות המתבצעות וגם לא לכך שהפעילויות הן "מסורתיות". היא קשורה לשליטה מרצון ולכך האם ההתנהגות גורמת נזק והאדם אינו מסוגל לעצור אותה, למרות רצונו.

זה לא בהכרח CSBD.	קריטריונים של) זהו התנהגות מינית כפייתית ICD-11).
דחף מיני גבוה או תדירות גבוהה של פעילות מינית הנמצאת בשליטה מרצון ואינה גורמת נזק. עניין מיני שאינו שגרתי אך מיושם בהסכמה ואינו גורם מצוקה או נזק לאדם או לאחרים. תקופה של פעילות מינית מוגברת העוקבת אחר שינוי משמעותי בחיים (יחסים חדשים, שיפור בריאותי, הפחתת מתח) המתייצבת באופן טבעי. אי שביעות רצון מינית ביחסים - אשר עשויה להיות בעיה ביחסים, ולא הפרעת התנהגות כפייתית.	דפוס מתמשך של חוסר יכולת לשלוט בדחפים מיניים עזים וחוזרים, למרות הרצון לכך. המשך פעילות מינית גם כאשר היא גורמת למצוקה משמעותית, פגיעה ביחסים, סיכון בריאותי או ירידה בתפקוד. התעלמות מבריאות, טיפוח אישי, אחריות או פעילויות חשובות בשל הזמן והאנרגיה הנדרשים לפעילות מינית או לחיפוש אחריה. ההתנהגות קיימת במשך תקופה משמעותית (חודשים או יותר 6 :ICD-11 קריטריון).

2.1 — הסוגים המשניים

המנגנון הספציפי המניע אותו.	?מה הדפוס נראה	סוג משנה
הבעיה של גירוי על-נורמלי: גירויים חזותיים חדשים ובלתי מוגבלים מגבירים יתר על המידה את אפקט קולידג', מבלי שהמנגנון של רוויה נכנס לפעולה. מערכת הציפייה לדופמין מופעלת באופן רציף על ידי חידוש שאינו מתכלה לעולם. הסתגלות נוירולוגית גורמת להתרגל לגירוי מהעולם האמיתי.	שימוש מוגבר למרות הרצון להפחית או להפסיק. זמן המושקע בצפייה בתכנים פורנוגרפיים שגוזל פעילויות אחרות, מערכות יחסים ושינה. התקדמות לתכנים קיצוניים יותר כדי להגיע לאותו רמת גירוי שאליה הגיעו תכנים קלים יותר בעבר. קושי בהשגת התרגשות עם בן/בת זוג אמיתי/ת, דבר שהיה אפשרי לפני השימוש האינטנסיבי בתכנים פורנוגרפיים.	שימוש כפייתי בפורנוגרפיה.
היחס המשתנה של חיזוק יחד עם הדופמין הנובע מחידוש הקשר עם בן/בת זוג חדשים. אפקט קולידג' בצורתו האמיתית. שלב הקישור	רכישת בני זוג מיניים חוזרת ונשנית מונעת על ידי דחף ולא על ידי רצון אמיתי לקשר. בן/בת הזוג נרדפים, המפגש המיני מתקיים, והעניין נעלם	שותף כפייתי המחפש

(אוקסיטוצין) או מייצר היקשרות זמנית שהדפוס הכפייתי מערער.	באופן מיידי - מה שיוצר תבנית מחזורית. הסלמת סיכונים: מפגשים הופכים למסוכנים יותר ויותר ככל שההתנגדות למפגשים בסיכון נמוך גוברת.	
הפעלת קולטני האופיאטים במהלך אורגזמה גורמת להקלה זמנית אמיתית ממצבים רגשיים שליליים. זהו אותו מנגנון כמו טיפול עצמי באופיאטים עבור כאב רגשי. אדם שלמד שפעילות מינית מקטינה באופן עקבי חרדה יפנה אליה באופן קבוע, בדיוק כפי שאדם חרד פונה לאלכוהול.	שימוש בפעילות מינית באופן ספציפי לניהול מצבים רגשיים - חרדה, דיכאון, בדידות, שעמום, כעס. הפעילות המינית פועלת מבחינה פרמקולוגית: היא גורמת להקלה זמנית מהמצב הרגשי ויש לחזור עליה בכל פעם שהמצב חוזר.	מין כויסות רגשית.
הפעלת ישירה של מערכת התגמול ללא גירוי חיצוני. זהו לעיתים קרובות הצורה המלווה ביותר בבושה - חלקית מכיוון שהיא הפנימית ביותר ואינה ניתנת לייחוס לטריגרים חיצוניים.	שימוש כפייתי בפורנוגרפיה המתרחש באופן עצמאי, ללא קשר לרצון מיני או משיכה. הסיבה לכך היא הצורך בשחרור אופיאטים ודופמין.	תנועות חריגות או כפייתיות במהלך פעילות מינית עצמית (ללא קשר לפורנוגרפיה).

סעיף 3 – הפרמקוגנומיקה של התנהגות מינית כפייתית.

ה"צנטוריון" - אותם גורמים שיוצרים פגיעות להתמכרות לחומרים יוצרים גם פגיעות כאן.

הפרופיל הגנטי שמגביר את הפגיעות להתנהגות מינית כפייתית חופף במידה רבה לפרופיל שמגביר את הפגיעות לממכר לחומרים ולסוגי התמכרויות אחרים. זה לא צירוף מקרים - כל סוגי ההתמכרויות הללו מפעילים את אותו מעגל תגמול, וריאציות דומות בתפקוד מעגל התגמול יוצרות רגישות בכל אחד מהם.

וריאנט	המנגנון.	החיבור ל-CSBD.
DRD2 של A1 אליל - תסמונת חוסר בתגמול.	צפיפות מופחתת של 40% בקולטני D2. התגמולים הרגילים בחיים – אוכל, קשר חברתי, הישגים – מעוררים תגובה דופמינרגית פחות מאשר אצל אנשים האדם. A2/A2 או A1/A2 עם הגנוטיפ סובל באופן כרוני מתחושת תת-תגמול מחוויה יומיומית.	כל מקור תגמול בעוצמה גבוהה – כולל פעילות מינית – ממלא את הגן A1 החוסר בדופמין שגרסה יוצרת. התנהגות סכית מופיעה בשכיחות גבוהה יותר באוכלוסיות עם הפעילות DRD2. בגן A1 גרסה המינית מספקת את הדופמין שאותו צפיפות קולטנים לקויה אינה יכולה לייצר באופן מספק כתוצאה מגירויים רגילים.
COMT Val158Met – חוקת לוחם.	הסרה המהירה ביותר של דופמין. השיא חד והשפל גם הוא חד. האדם מסוג "לוחם" חווה את השינויים הגדולים ביותר בין שיאי הדופמין לשפלים. הדחף לקבלת ה"מנה" הבאה מואץ על ידי הסרה המהירה של ה"מנה" הקודמת.	הנטייה של "לוחם" לחפש גירויים חזקים ולתחרותיות מתבטאת ברצון לרכוש בני זוג באופן כפייתי (הדינמיקה של חיפוש וכיבוש, המפעילה במיוחד את מערכת הדופמין של ה"לוחם") ובדפוס ההסלמה בשימוש בפורנוגרפיה (הצורך בגירויים חדשים וחזקים יותר כדי להתאים לקצב סילוק הדופמין המהיר).
הומוזיגוט MTHFR C677T	מפחית את ייצור BH4 ייצור לקוי של הדופמין והסרוטונין. חוסר בסרוטונין רלוונטי במיוחד כאן - סרוטונין הוא אות השובע. ירידה ברמות הסרוטונין גורמת לירידה בשובע, מה שאומר שתקופת ההתאוששות קצרה יותר והחשק חוזר במהירות רבה יותר.	עם הפרעה בייצור MTHFR לנשאי גן הסרוטונין יש חלון רוויה ביולוגי קצר יותר לאחר פעילות מינית. מחזור הכפייתי - שימוש, רוויה קצרה, חזרה מהירה לדחף - מונע בחלקו על ידי מנגנון הרוויה הפגום של הסרוטונין. מטפל ישירות בכך MTHF-טיפול ב-5 על ידי תמיכה בייצור הסרוטונין.
MAO-A (מונואמין אוקסידאז A) – גן השליטה בדחפים.	מפרק סרוטונין ודופמין. MAO-A גורמות גרסאות מסוימות של MAO-A או לירידה מוגברת בפירוק (רמות נמוכות של סרוטונין, דחף גבוה) או לירידה מועטה (שיבוש אחר של נוירוטרנסמיטורים). גרסה בעלת קשורה MAO-A פעילות נמוכה של לעלייה בדחף ובאגרסיה.	MAO-A פעילות נמוכה של אנזים נמצאת ביתר שכיחות בהתנהגויות אימפולסיביות, כולל הפרעות התנהגות מינית (CSBD). המרכיב האימפולסיבי – פעולה על דחף מיני ללא ההשהיה המסופקת על ידי סרוטונין גבוה יותר – מתווך בחלקו על ידי MAO-A.

סעיף 4 – מעגל הבושה: מדוע בושה מחמירה את המצב?

ה"סנטוריון" - בושה לגבי ההתנהגות גורמת לה להתחבא, שם היא צומחת. בושה היא הדשן של התנהגות מינית כפייתית.

התנהגות מינית כפייתית היא ההתמכרות ההתנהגותית עם היחס הגבוה ביותר בין תחושת בושה לבין פנייה לעזרה. הפער בין מספר האנשים החווים התנהגות מינית כפייתית למספר אלה המבקשים טיפול הוא גדול יותר עבור מצב זה מאשר עבור כל מצב אחר בקטגוריית ההתמכרויות ההתנהגותיות. הסיבה לכך היא הבושה - הבושה הספציפית והאינטנסיבית שאופיינית להתנהגות מינית כפייתית ברוב ההקשרים התרבותיים.

הספירלה של הבושה היא תהליך שמחזק את עצמו ומהווה באופן ספציפי פגיעה בפרודוקטיביות:

ספירלת הבושה.

ההתנהגות הכפייתית מתרחשת.

2. "חרטה עמוקה מגיעה לאחר מכן – "מה לא בסדר אצלי, למה אני לא מצליח/ה להפסיק את זה.

3. בושה גורמת למצוקה רגשית (חרדה, דיכאון, השפלה עצמית).

ההתנהגות הכפייתית היא אחת האמצעים היעילים ביותר להקלה על מצוקה רגשית (הפעלה של קולטני אופיאטים).

ההתנהגות חוזרת כדי להקל על מצוקה שנגרמה כתוצאה מההתנהגות הקודמת.

6. בושה גדולה יותר. סודיות עמוקה יותר. בידוד מוגבר. ההתנהגות היא המקור האמין היחיד להקלה הזמין במצב של בדידות ובושה.

הבושה לגבי התנהגות מינית כפייתית אינה מפחיתה אותה. הבושה מגבירה את המצוקה הרגשית שההתנהגות משמשת להקלה. הבושה היא המנגנון שמזין את המעגל הזה.

זו אינה טענה שההתנהגות מקובלת או שההשלכות שלה צריכות להיות מופחתות. זוהי תצפית על המנגנון: בושה כגישה טיפולית עיקרית להתנהגות מינית כפייתית היא בעלת השפעה פרמקולוגית הפוכה. זה מוסיף למצוקה שההתנהגות מנסה להקל עליה. הגישה היעילה מסירה את הבושה לחלוטין ומטפלת בהתנהגות כדפוס הביולוגי והפסיכולוגי שהוא.

4.1 – סודיות כגורם משמר.

סודיות שומרת על התנהגות מינית כפייתית באמצעות מספר מנגנונים:

- הסוד לא יכול להיות מטופל – התנהגות המוסתרת מכל בני הזוג ומעובדים אינה ניתנת לבחינה, אתגר או טיפול בהקשר היחסי הנדרש לטיפול. הסוד שורד בחושך, שם הוא גדל.
- החיים הכפולים כרוכים בעלויות קוגניטיביות – שמירה על זהויות מיניות ציבוריות ופרטיות נפרדות דורשת משאבים קוגניטיביים משמעותיים, שאחרת היו זמינים לעבודה בתחום ההחלמה. האדם המנהל סוד אינו יכול להיות מעורב באופן מלא בתהליך ההחלמה.
- סודיות מונעת אחריות – המנגנון החזק ביותר לשינוי התנהגות בהתנהגויות כפייתיות הוא קשרים הכוללים אחריות. לאדם שבהתנהגות הכפויית שלו אין אף אדם שמכיר אותה, אין מבנה של אחריות חיצונית.
- טראומה הנובעת מגילוי – מערכות יחסים שמסתיימות בעקבות גילוי של התנהגות מינית חסויה שנמשכה זמן רב, מעוררת תגובת טראומה ספציפית (טראומת בגידה) אצל בני הזוג, שהיא

חמורה יותר מההשפעה שהייתה נוצרת אם ההתנהגות הייתה נחשפת מראש. ככל שהסוד נמשך זמן רב יותר, כך הנזק הפוטנציאלי גדול יותר.

סעיף 5 – הקשר לטראומה.

ה"סנטוריון" – זוהי ההתמכרות ההתנהגותית עם שיעור גבוה ביותר של טראומה בסיסית. יש לתת לה שם מבלי שהשם יהפוך להסבר המלא.

במיוחד טראומה מינית, אך גם התעללות פיזית, הזנחה רגשית ותפקוד – חוויות ילדות שליליות (ACEs) לקוי במשפחה – מופיעות באופן משמעותי יותר בקרב אנשים המפתחים הפרעת התנהגות מינית כפייתית. הקשר אינו סיבתי בכל מקרה ואינו מסביר את כל ההיבטים של הבעיה. עם זאת, הוא נפוץ דיו כדי להיות שיקול קליני מרכזי.

השלכות טיפוליות.	כיצד זה מייצר סיכון ל-CSBD?	מנגנון
כגון) טיפול ספציפי לטראומה EMDR, טיפול באמצעות חוויה (מודע לטראומה CBT-גופנית ו נדרש בנוסף להתערבות ההתנהגותית. ניהול התנהגותי בלבד, ללא עיבוד טראומה, מטפל בסימפטום אך לא בשורש הבעיה.	כאשר חוויה מינית מוצגת בהקשר טראומטי בגיל צעיר, הקשר הנוירולוגי בין התרגשות מינית לתגובת הטראומה (התרגשות יתר, חרדה, שילוב של התרגשות/פחד) יכול להפוך לקבוע. האדם מחפש פעילות מינית בחלק מהמקרים כדי לחזור ולעבד טראומה שלא עובדה. המאפיין הכפייתי הוא חלק מהמאפיין הכפייתי של הטראומה הלא מעובדת.	טראומה מינית מוקדמת שמימשה את תגובת הטראומה.
האדם שלמד להשתמש בפעילות מינית לוויסות רגשי לפני שפיתח מיומנויות אחרות לוויסות רגשי, צריך לפתח כלים חלופיים לוויסות רגשי – ולא רק להפסיק את השימוש בפעילות מינית ככלי לוויסות, מבלי להחליף אותה במשהו אחר.	ילדים שצרכיהם הרגשיים אינם מסופקים על ידי מטפלים לומדים לווסת מצוקה רגשית באמצעות אמצעים שהם יוצרים בעצמם. כאשר פעילות מינית מתגלה ככלי לוויסות רגשי – דבר שכיח בגיל ההתבגרות – היא הופכת לכלי העיקרי לניהול מצוקה בהיעדר ויסות משותף מצד המטפלים.	הזנחה רגשית והלמידה של ויסות רגשי.
טיפול ממוקד קשר מתייחס לדפוס היחסים הבסיסי. ה-CSBD הוא הביטוי של אסטרטגיית הקשר שינוי אסטרטגיית הקשר משנה - את הפונקציה של ההתנהגות.	סגנון היקשרות לא בטוח (חרדתי או נמנע) גורם לדפוסי התנהגות מינית ספציפיים. סגנון היקשרות חרדתי מוביל לחיפוש כפייתי אחר קשר מיני כדי להתמודד עם חרדת ההיקשרות. סגנון היקשרות נמנע גורם לדפוס של פעילות מינית ללא אינטימיות אמיתית - הקשר שעלול ליצור פגיעות נמנע, בעוד	הפרעות בקישוריות ודפוסי חרדה/הימנעות.

	שהפעילות שמדמה אותו מבלי לחשוף לפגיעות מתרחשת.	

הנקודה החשובה היא שלא לכל אדם עם הפרעת שימוש בסמים יש היסטוריה של טראומה. רבים אינם סובלים מטראומה. כאשר קיימת היסטוריה של טראומה, היא רלוונטית ויש להתייחס אליה. כאשר היא נעדרת, אין להניח אותה או לשלב אותה בתמונה הקלינית. הביולוגיה בלבד - חוסר תגמול, אפקט קולידג', הפעלת מעגל הדופמין/אופיאטים - מספיקה כדי לגרום לפרעת שימוש בסמים גם ללא טראומה כגורם תורם.

סעיף 6 – הפרופיל הייחודי לתחום הפורנוגרפיה.

ה"סנטוריון" - פורנוגרפיה היא גירוי על-נורמלי - אינטנסיבי יותר מכל דבר שהמערכת התגמול המינית במוח התפתחה לעבד בכמות כזו.

התמכרות לצפייה בתכנים פורנוגרפיים היא ההצגה הנפוצה ביותר של התנהגות מינית כפייתית בסביבה הקלינית הנוכחית. האינטרנט העמיד לרשותם, ללא עלות וללא סיכון חברתי, היצע בלתי מוגבל כמעט של בני זוג מיניים ויזואליים חדשים - ומפעיל באופן מתמיד את אפקט קולידג', בדרך שלא הייתה אפשרית באף סביבה אנושית קודמת. מערכת התגמול במוח לא תוכננה עבור רמת קלט כזו.

6.1 — ההשפעות הנוירולוגיות הספציפיות של שימוש מוגזם בתכני פורנוגרפיה.

התמונה הקלינית.	המנגנון.	השפעה
דפוס ההסלמה: האדם שהתחיל עם תוכן קל ועבר בהדרגה לקטגוריות קיצוניות יותר, מדגים את התקדמות השחיקה/הסבילות המאפיינת התמכרות לחומרים. ההסלמה אינה נובעת מבעיה אופינית - היא תוצאה של ירידה במספר הרצפטורים.	גירוי חוזר ונשנה של מעגל התגמול בדופמין גורם לאותה רגרסיה שמתרחשת בעת יצירת סבילות לחומרים. הגירוי שהוביל בתחילה לעוררות אינטנסיבית, מוביל בהדרגה לתגובה פחותה. האדם עובר לתוכן חדשני או קיצוני יותר כדי להשיג את רמת ההפעלה הקודמת.	הפחתת הרגישות במערכת התגמול המינית.
הפרעות בתפקוד הזקפה אצל גברים צעירים, במיוחד במהלך פעילות מינית עם בן/בת זוג אמיתיים אך לא במהלך צפייה בפורנוגרפיה, מתועדות באוכלוסיות קליניות עם היסטוריה של שימוש מוגבר בפורנוגרפיה. זה נוירולוגי, ולא פסיכולוגי. מעגל התגמול עבר כיול לגירוי שאותו בן/בת הזוג האמיתיים אינם יכולים לשחזר.	מערכת התגובה המינית במוח מסתגלת למאפיינים הספציפיים של גירויים פורנוגרפיים – ויזואליים, חדשים, חסרי חיכוך ובלתי מוגבלים. בני זוג אמיתיים אינם חדשים באותה מידה, אינם זמינים לפי דרישה באותו אופן, ודורשים מעורבות חברתית ורגשית שפורנוגרפיה אינה מספקת. התעוררות שהמעגל המגרה שאליו מכוון הפורנוגרפיה חווה בקלות עם בן/בת זוג אמיתי הופכת לקשה יותר.	ירידה בהתרגשות הזוגית.
האדם המתאר רצון להפסיק לצרוך פורנוגרפיה אך אינו מצליח, ומתכנן להפסיק, מתחיל להפסיק ואז חוזר לשימוש, מתאר הפרעה בפעילות המוחית של אזור הלוביים הנוגעת (prefrontal override) לדחפים. זה לא חוסר כוח רצון. זוהי השפעה נוירולוגית המתועדת של שימוש מוגבר על מערכת הבקרה.	צריכת פורנוגרפיה מוגברת קשורה להפחתת נפח של קליפת המוח הקדמית ולהפחתת קישוריות בין קליפת המוח הקדמית למערכת הלימבית במחקרים של הדמיית מוח - דפוס זהה לדפוסי התמכרות לחומרים. קליפת המוח הקדמית מספקת את "אות העצירה". כאשר היא פגומה, הדחף הלימבי פועל עם יכולת שליטה מופחתת.	פגיעה בקורטקס הפרונטלי המשפיעה על שליטה בדחפים.

6.2 - גרפיהmorהפרוטוקול להתאוששות מפ.

הגדרת צלילות בהקשר של פורנוגרפיה: הגדירו באופן ספציפי מהי צלילות לפני תחילת התהליך. עבור רוב האנשים בתהליך שיקום משימוש בפורנוגרפיה, צלילות משמעותה: הימנעות מכוונת לצרוך פורנוגרפיה (תוכן מיני חזותי או כתוב שמיועד במיוחד לעוררות). הגדרה זו מבדילה בין פעולת עיסוק עצמי (ללא שימוש בפורנוגרפיה) כשאלה התנהגותית שכל אדם פותר בהתאם למסגרת השיקום ולערכים האישיים שלו.

- תוכנות מעקב: Covenant Eyes, Bark, Circle או כלים דומים שמסננים תוכן פורנוגרפי ומדווח על ניסיונות גישה לשותף ייעודי. שותף הייעוץ יודע שהאדם עובד על כך. מנגנון הסודיות מופר. התוכנה מותקנת וכתובת הדוא"ל של השותף מוגדרת לפני הגיע ההתחלה, ולא בזמן ההתחלות עצמן.
- חיכוך מכשירים: הסרת דפדפן המובייל מהטלפון אם הטלפון הוא נקודת הגישה העיקרית. העברת המחשב לחדר ציבורי בבית אם המחשב הוא נקודת הגישה העיקרית. ביטול הקשר הצפייה הפרטי - ההתנהגות משגשגת בפרטיות ודועכת בחשיפה.
- גלישת דחף: הדחף להשתמש בפורנוגרפיה מגיע לשיא ונחלש בערך תוך 15-30 דקות אם לא פועלים עליו. לימוד התבוננות בדחף מבלי לפעול עליו – "לרכב על הגל" של הדחף במקום להגיב אליו – הוא הכישרון העיקרי בהתאוששות מהפרעת שימוש בפורנוגרפיה. כל "גלישת דחף" מוצלחת בת 20 דקות מגבירה את הסבילות הנוירולוגית לדחף, ובכך מפחיתה את כוחו לאורך זמן.
- מקלחת במים קרים או חשיפה של הפנים למים קרים: הטכניקה של מים קרים מפעילה באופן ספציפי את רפלקס השחייה ואת תגובת הנוראדרנלין, אשר משבשים את מצב החיפוש המונע על ידי הדופמין. זה עובד מכיוון שזה עובד פיזיולוגית, ולא באמצעות כוח רצון.
- חלון של 90 יום: מחקרים נוירולוגיים על שימוש מופרז בפורנוגרפיה מצביעים על כך שנדרשים כ-90 ימים של צום לפני שמערכת התגמול המשתנה מתחילה לשקם את רגישותה הרגילה לגירויים מהעולם האמיתי. היעד של 90 הימים הוא תחילת ההחלמה, ולא סיומה.

סעיף 7 – ארכיטקטורת ההחלמה.

ה"סנטוריון" – אותו מבנה כמו כל התמכרות התנהגותית אחרת. עם תוספת אחת: ההגדרה של צום (צומות) חייבת להיות ספציפית.

7.1 — הגדרת צום מיני.

בניגוד להתמכרות לחומרים, שבה הצום הוא בינארי (אי שימוש), הגמילה המינית חייבת להיות מוגדרת על ידי הפרט, מכיוון שאפס פעילות מינית אינה בריאה ואינה מטרה. הגדרת הגמילה היא הצהרה אישית - בדרך כלל שנבנית עם מטפל - שמפרטת:

מה להגדיר?	דוגמאות לרכיבי הגדרה:	מדוע חשוב להיות ספציפיים?
ההתנהגויות המרכזיות – הפעולות הספציפיות המרכיבות הישנות עבור האדם הזה.	עבור שימוש לא רצוני בפורנוגרפיה: אין שימוש מכוון בפורנוגרפיה. עבור חיפוש שותף כפייתי: אין מפגשים מיניים אנונימיים או מזדמנים. עבור שימוש במין כרגולציה רגשית: אין פעילות מינית כתגובה ראשונית למצוקה רגשית.	ההתנהגויות שאינן חלק מהצום הן ספציפיות מספיק כדי להניב תשובה ברורה של כן/לא בכל מצב נתון. "אין התנהגות כפייתית מינית" אינו הגדרה - זה כללי מדי מכדי ליישם. "אין פורנוגרפיה, אין אפליקציות היכרויות אחרי השעה 21:00." היא הגדרה.
התנהגויות במעגל האמצעי – פעולות שאינן מהוות בעצמן הישנות, אך ידועות כסימנים מקדימים להישנות עבור אדם זה.	שהייה לבד במלון ללא איש קשר שאחראי עליך. גלישה בחשבונות מסוימים ברשתות חברתיות. הימצאות בסביבות מסוימות ללא תכנון מראש. אלו הם ההתנהגויות שמקדימות באופן צפוי להתלקחות מחלה, מבלי להיות התלקחויות בעצמן.	מודעות למעגל האמצעי מאפשרת לאדם לזהות מתי הוא נמצא בשטח שקודם להתחלת שלב ההתמכרות, ולנקוט פעולה לפני שההתמכרות מתחילה, ולא לאחר שהיא כבר החלה.
ההתנהגויות החיצוניות הבריאות – ביטוי מיני התואם את ערכי ההחלמה של האדם ותומך במיניות בריאה.	פעילות מינית ביחסים קיימים. גירוי עצמי ללא שימוש בתמונות או סרטונים פורנוגרפיים (אם זה מתאים לאותו אדם). התנהגויות בריאות בקשר זוגי. חיבה פיזית שאינה כפייתית מבחינה מינית.	ההתאוששות אינה עוסקת בביטול המיניות. היא עוסקת בהשגת שליטה וולונטרית על התנהגות מינית. המעגל החיצוני מתאר כיצד נראית הבעה בריאה, כך שההתאוששות מכוונת למשהו חיובי, ולא רק להימנעות ממשהו שלילי.

7.2 — תוספים משלימים עבור הפרעות ספקטרום אוטיסטי (CSBD)

תוספת	מינון	זמן.	הסבר ספציפי ל CSBD-.
NAC (N- אצטיל ציסטאין) – התוסף הבודד החשוב ביותר להתמודדות עם התנהגויות כפייתיות.	600 מ"ג פעמיים ביום.	בוקר ואחרי הצהריים	NAC משחזר את האיזון של גלוטמט בנוקליאוס אקומבנס ובקורטקס הפרונטלי – חוסר האיזון הספציפי הזה הוא שמניע התנהגויות כפייתיות. ניסויים קליניים תיעדו ש-NAC מפחית התנהגויות כפייתיות בהימורים, טריכוטילומניה ושימוש בסמים. האפקט של נרמול הגלוטמט מקטין את הדחף הכפייתי מבלי לגרום לשינה או דיכוי מערכת התגמול.
5-MTHF – תומך בסינתזה של סרוטונין.	400-1000 מק"ג	בוקר טוב.	מערכת הסרוטונין היא אות השובע – מנגנון הכיבוי הטבעי להתנהגות מינית. אצל אנשים הטרוזיגוטים ל-MTHFR, ירידה בייצור הסרוטונין מקצרת את תקופת ההתאוששות ומאיצה את חזרת הדחף. 5-MTHF תומך ישירות במסלול ייצור הסרוטונין האחראי לייצור אותות שובע.
אבץ - תומך בחילוף חומרים של טסטוסטרון ואוקסיטוצין.	15-30 מ"ג עם מזון.	ערב.	אבץ הוא קופקטור למטבוליזם הטסטוסטרון ולאנזימים המעורבים בסינתזה ובעיבוד האוקסיטוצין. רמות תקינות של טסטוסטרון תומכות בהבעת חושניות מתאימה (ולא מוגזמת). תמיכה באוקסיטוצין מקדמת את מרכיב הקישור בפעילות מינית, שאותה התנהגות מינית כפייתית מדכאת.
גליצינאט מגנזיום	400 מ"ג של חומר פעיל.	ערב.	גורם משותף בסינתזת אוקסיטוצין. מרכיב הגליצין הוא מפעיל משותף של NMDA, המכוון את מערכת קולטן הגלוטמט יחד עם NAC. ההשפעות המרגיעות של מגנזיום גליצ'ינט מפחיתות את החרדה המובילה לדפוסי ויסות רגשי באמצעות מין.
D3 ויטמין	2000-4000 יחידות בינלאומיות	בוקר עם שומן.	חסר בוויטמין D קשור לפגיעה בויסות מצב הרוח ובפחות שליטה עצמית. נמצאים בכל רחבי קולטני ויטמין D הקיבה הקדמית - האזור השולט על השליטה העצמית, המספק את "האות לעצור". חוסר פוגע ספציפית ביכולת של הקיבה הקדמית, יכולת הכרחית להחלמה מהתנהגות מינית כפייתית.

7.3 — משאבים מקצועיים לטיפול.

יש מטפלים מיומנים במיוחד שקהילת הטיפול הרחבה אינה מכסה באופן מלא ל-CSBD:

- אנשי מקצוע שהוכשרו במיוחד לטיפול בהתמכרות מינית (CSAT): מטפלים מוסמכים בטיפול בהתנהגויות כפייתיות בתחום המיני, דרך תוכנית ההסמכה של IITAP. ניתן למצוא מטפל CSAT באתר iitap.com.
- תוכנית בת 12 שלבים המיועדת במיוחד להתנהגות מינית כפייתית, עם הגדרה רחבה וגמישה יותר של צלילות בהשוואה לתוכניות כלליות מסוג "12 שלבים". הקהילה מבינה את הדינמיקה הספציפית של השפלה ולא שופטת התנהגויות ספציפיות. "ארגון "אלכוהוליסטים אנונימיים (Sex Addicts Anonymous - SAA):
- SMART Recovery: גישה התנהגותית חילונית, אינו משתמש במודל ה-12 שלבים. זמין לאנשים עבורם המסגרת של כוח עליון אינה מתאימה.
- שותפים של אנשים עם התמכרות למין: אם יש בן/בת זוג שחווה טראומה כתוצאה מגילוי של התנהגות מינית כפייתית, בן/בת הזוג זקוקים לתמיכה משלהם - COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON, או טיפול פרטני עם מטפל מוסמך בתחום ה-CSAT. הטראומה של בן/בת הזוג היא אמיתית ודורשת טיפול נפרד מהטיפול הזוגי.

סעיף 8 – המבנה הטבעי של בריאות מינית.

ה"סנטוריון" - התאוששות אינה היעדר מיניות. היא השבת המיניות הרצונית, המקושרת והמספקת.

חלק זה מתאר מה שמטרת ההחלמה – לא מבחינת התנהגויות ספציפיות או מבני יחסים, אשר משתנים מאדם לאדם וממערבולת לתרבות ולערכים, אלא מבחינת המאפיינים הנוירולוגיים והפסיכולוגיים של ביטוי מיני בריא.

איכות.	מה זה נראה?	כיצד התנהגות מינית כפייתית פגעה בה.
שליטה מרצון.	האדם יכול לבחור לעסוק בפעילות מינית או לא, בהתבסס על רצון אמיתי, נסיבות וערכים - ויכול לבחור להפסיק בהתבסס על אותם גורמים. ההתנהגות מונעת על ידי האדם עצמו, ולא על ידי דחף כפייתי.	מסירה במיוחד שליטה זו. CSBD האדם פועל בניגוד לערכים ולכוונות שלו. התאוששות משחזרת את יכולת הפיקוח של המעבדה הקדמית, המאפשרת בחירה אמיתית.
רצון אמיתי כגורם מניע.	פעילות מינית המונעת על ידי רצון אמיתי לפעילות עצמה או לשותף/ה, ולא על ידי הצורך בהקלה על דופמין, הקלה אופיאית מלחץ רגשי, תחושת חידוש או הרגל.	התנהגות מינית כפייתית גורמת לפעילות המונעת לעיתים קרובות על ידי הכל מלבד תשוקה אמיתית. האדם עשוי לחוש הקלה, דחיפות או הרגל - אך לא בהכרח תשוקה. ההתאוששות מבדילה ומחדשת את התשוקה האמיתית כגורם המתאים.
חיבור	פעילות מינית הכוללת נוכחות רגשית אמיתית עם בן/בת זוג - מרכיב ה"אוקסיטוצין" היוצר קשר, שאותו התנהגות מינית כפייתית (במיוחד פורנוגרפיה וחילופי בני זוג תכופים) עוקפת באופן ספציפי.	פעילות מינית חוזרת ונשנית ללא מרכיב החיבור יכולה להפחית בהדרגה את היכולת ליצור קשר מיני. תהליך ההחלמה בונה מחדש את הקשר המתווך על ידי אוקסיטוצין, שהפעילות המינית הבריאה אמורה לייצר.
רוויה	התקופה הרגילה של חוסר רגישות לאחר פעילות מינית מספקת – מצב הסיפוק שלאחר האורגזמה שאינו מעורר מיד חשקים חדשים.	התנהגות מינית כפייתית גורמת לעיתים קרובות למעגל שבו מצב הפוסט-אורגזמה מעורר בושה במקום סיפוק, מה שמניע חזרה מהירה לפעילות כאמצעי לוויסות רגשי. אות השובע של הסרוטונין מושתק על ידי מצוקה הנגרמת מבושה. ההתאוששות משחזרת את תחושת השובע הטבעית.

8.1 — השתלה

כמו בכל התמכרות התנהגותית בסדרה "לא נדרש חומר", האלמנט הדומה לכת שנוצר סביב ההתנהגות המינית הכפייתית הוא ניתן להעתקה. הרכיבים הספציפיים של הפרעה בסلوك מיני כפייתי (CSBD) שניתן לשנות:

- הדחף לחיפוש עוצמה וחדשנות: הדחף של טיפוס האישיות "לוחם" לקראת חוויות אינטנסיביות וחדשות יכול להיות מופנה לכיוונים כמו הרפתקאות, תחרויות ספורט בגבול היכולת, טיולים, יצירה, ויזמות. העוצמה היא המאפיין הבולט. הבעיה הייתה הכלי ששימש לביטוי הדחף.
- החיפוש אחר קרבה שהתבטא במחזוריות כפייתית של בני זוג: הדחף לקשר אנושי אמיתי - שאותו התבנית הכפויית ניסתה לחקות, אך באופן שמנע קשר אמיתי - יכול להיות מנותב לטיפוח אמיתי של מערכות יחסים עמוקות, מתמשכות וסימטריות. מה שתמיד חפשו היה חיבור. האמצעי הספציפי מנע את השגת המטרה.
- הפונקציה של ויסות רגשי: כל מצבי הרוח שהתנהגות המין הכפייתית ניסתה לטפל בהם (חרדה, דיכאון, בדידות, שעמום) צריכים כעת דרכי התמודדות חלופיות. הפעלה התנהגותית, פעילות גופנית, יצירה ויצירתיות, וקשרים חברתיים - כל אלו הן דרכי ויסות רגשי טובות יותר, ללא מעגל מהרשימה המלאה נועדו במיוחד לכך DBT TIPP כפייתי מצורף. מיומנויות.

הסיכום - ביולוגיה, מנגנון, התאוששות.

ה"סנטוריון" – זו לא כשל מוסרי. זה דפוס ביולוגי. אותה ארכיטקטורת התאוששות עובדת.

מה מדריך זה מציג?

הביולוגיה: דופמין, אופיאטים אנדוגניים, אוקסיטוצין, אפקט קולידג', הגירוי העל-נורמלי של פורנוגרפיה. המנגנון ספציפי, מתועד ואינו תוצאה של כשל אופי.

הפרמקוגנומיקה: DRD2 A1 (חוסר תגמול), COMT Val/Val (חיפוש אינטנסיבי), MTHFR C677T (ירידה ברוויה הסרוטונינית). אותם וריאנטים כמו בהתמכרות לחומרים.

זהו מצב מוכר במערכת הסיווג הבינלאומית של ארגון הבריאות העולמי, ולא שיפוט מוסרי המעוצב בשפה קלינית: CSBD בדירוג הבינלאומי של מחלות (ICD-11).

הבושה מחמירה את המצב, ולא משפרת אותו. הבושה מוסיפה למצוקה הרגשית שההתנהגות הכפייתית מנסה להקל עליה. הסרת הבושה היא הצעד הקליני הראשון.

הפרופיל הספציפי לפורנוגרפיה: גירוי חריג, אפקט קולידג', התרגלות, ירידה בהתרגשות ביחס לבני זוג אמיתיים, פגיעה בקליפת המוח הקדמית. תקופת 90 הימים היא תחילת ההתאוששות הנוירולוגית.

תוספי תזונה: NAC (לשיפור איזון הגלוטמט, מנגנון להפחתת התנהגות כפייתית), 5-MTHF (לתמיכה בסיפוק הסרוטונין), מגנזיום גליצ'ינט, ויטמין D3 (לחילוף חומרים של אוקסיטוצין).

ההתאוששות: הגדירו את הצלילות. הטמיעו אחריות. טפלו בטראומה אם קיימת. טפלו בקשר אם הוא נפגע. בנו מבנה בריא. היעד הוא מיניות מרצון, מחוברת ומספקת – ולא היעדר שלה.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
עֶר"ן: 1201 | קו חירום לאומי למניעת אלימות במשפחה: 1-800-799-7233 :ERAN משבר

התנהגות מינית כפייתית | סדרת תלות התנהגותית | Recovery Kernel

קריאה עם: אין צורך בחומר (התמכרויות התנהגותיות) | השתלה | עצירת דימום | תיקון כלפי עצמי.

ביולוגיה, לא שיפוט. ההתאוששות עובדת.